

# News Letter

病気ひとくちメモ

「高血圧は怖くない」

循環器科 矢部 敏和

140/90 mmHg以上を高血圧と定義すると、70歳代は70%が高血圧です。高血圧が長期続くと、将来的に脳卒中や心筋梗塞を起こす確率が高くなりますが、最初は症状を認めないため、治療が必要かどうか悩む場合も多いと思います。

① 血圧が高いと血管が破れる？

瞬間的に血圧が高いために脳血管が破れることはまずありません。血圧が上がっても脳血管内の圧力は急には上がらないように自動的に調節されます。

② 下の血圧が高いのが心配？

以前は、上下の幅が狭いのは悪いと強調されていましたが、これは若年者の高血圧の場合です。60歳代以降は、下の血圧は徐々に下がりますので、上の血圧をとくに注意して下さい。

③ 測るたびに血圧が違う？

血圧は、ストレスや緊張で20〜30 mmHg違うこともあり。血圧変動として、早朝に高い、冬に高い、適度な飲酒後は低い、適温の入浴後は低い、などが知られています。

④ くすりの副作用は？

副作用は少ないものがほとんどです。平均2種類の薬を服用すれば

多くの方は血圧をコントロールできます。将来の為に薬を服用してでも血圧を下げておいた方が良いでしょう。

以上のような血圧の特徴もふまえて、「あわてず、さわがず、しかし確実に血圧をさげる」ことに心がけて下さい。

部署だより

〜東6〜

東6病棟は整形外科・リハビリテーションを主とした病棟です。主な病気として、骨折、背髄損傷、靭帯、腱損傷、関節の疾患、脊椎の疾患などがありますが、最近では高齢者の方の転倒などによる大腿骨頸部骨折や腰椎圧迫骨折が多くなっています。

私たち東6病棟看護スタッフは、患者様の早期離床、リハビリテーション、機能訓練、日常生活動作の自立支援を重要と考え、日々看護を行なっています。全てのことを援助するのではなく、患者様が自分でできることはしていただくこともリハビリになります。その上で、できない事も自立できるよう援助を行い、退院後の生活に自信を持っていただけのような看護を提供させていただいています。

患者様が前向きに自分の病気をとらえることができ、目標を持って入院生活ができるように、患者様、ご家族にご協力いただきながら、今後

もスタッフ一同力を合わせて患者さま加型医療をめざしていきたいと思っています。



東6のスタッフです

## 12月の統計

外来患者数	17,533人
新患者数	2,138人
紹介患者数	286人
新入院患者数	493人
新退院患者数	548人
平均在院日数	18日
救急車・時間外患者数	2,108人
手術件数	150件



## 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

## 私たちの目指す療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

## 季節の食卓

〈栄養科〉

「おでんと言えば・・・」

朝晩の寒さが一段と厳しくなり、体の底から冷えを感じる季節になってきました。寒い日には、体を芯から温めてくれるおでんが恋しくなってきました。

おでんによく使う食材として大根があります。この大根は一年中見かけますが、秋・冬が旬の食材です。大根は日本で一番食べられている野菜で、米に匹敵するほどの品種が、年間を通じて日本各地で作られています。

通常食べる根の部分には、ビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは免疫力を高める効果があり、風邪を予防し回復を早める作用があります。カリウムには体の中のナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があります。その他、でんぷんの消化を助けたら、焼き魚の焦げに含まれる有害物質を分解して老化やがんを防いだりと、酵素としての働きもあります。酵素は加熱に弱いので、生で食べるのが理想です。

おでんなどの煮込み料理の他に、すりおろし大根として焼き魚に添えるのも、大根に含まれる酵素の働きを考えると納得できます。また、葉の方にも栄養が多く含まれ、ビタミンCの含有量は根の4倍以上です。選び方としては、皮にハリとつやがあり、重量感のあるものが良いでしょう。

## 研修予定

### 〈病院職員向け〉

1月21日 安全管理研修

1月25日 新採研修（病院現場におけるコラボレーションと役割

近森病院 榎原看護部長

1月31日 メディカルコントロール研修

2月7日 ACLS研修

2月10日 新採研修（病院職員の倫理

について 青山弁護士

2月15日 感染対策研修

### 〈患者様向け〉

1月25日 糖尿病教室

（糖尿病の合併症、食品交換表

2月1日 糖尿病教室

（糖尿病の薬、献立のたて方

2月3日 母親学級

（栄養・妊娠中の異常、

母子相互作用）

2月10日 母親学級

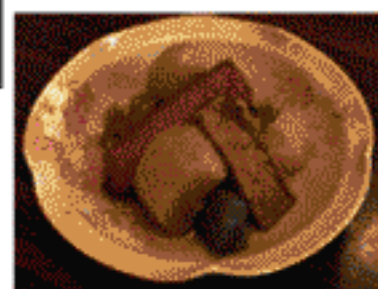
（妊婦体操・お産の準備、

赤ちゃんのお話）

2月15日 糖尿病教室

（日常生活の注意点①、

外食・嗜好品の注意点）



おでん



クリスマスコンサート今年も開催！  
恒例の中村交響楽団によるクリスマスコンサートが、12月21日19時から行われました。

会場設営・患者さん誘導等のボランティアの方、募金にご協力くださった職員の方、どうもありがとうございました。おかげで、会場の飾りつけも華やかになりました。次回もよろしくお願ひします。



たくさんの方が聴きにきてくださいました

## 医師の交代

消化器科の水田洋医師に代わり森澤憲医師が、皮膚科の高田智也医師に代わり志賀建夫医師が、循環器科の濱川公祐医師に代わり寺内靖順医師が赴任しました。